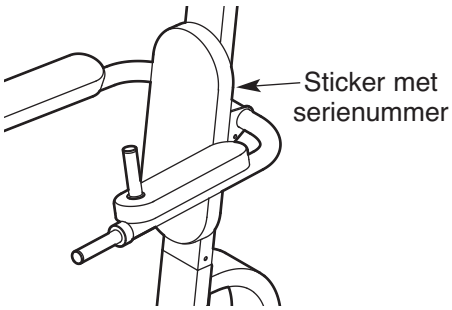
WEIDER® PT 800 PRO

Modelnr. WEEVBE1495.1
Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.



VRAGEN?

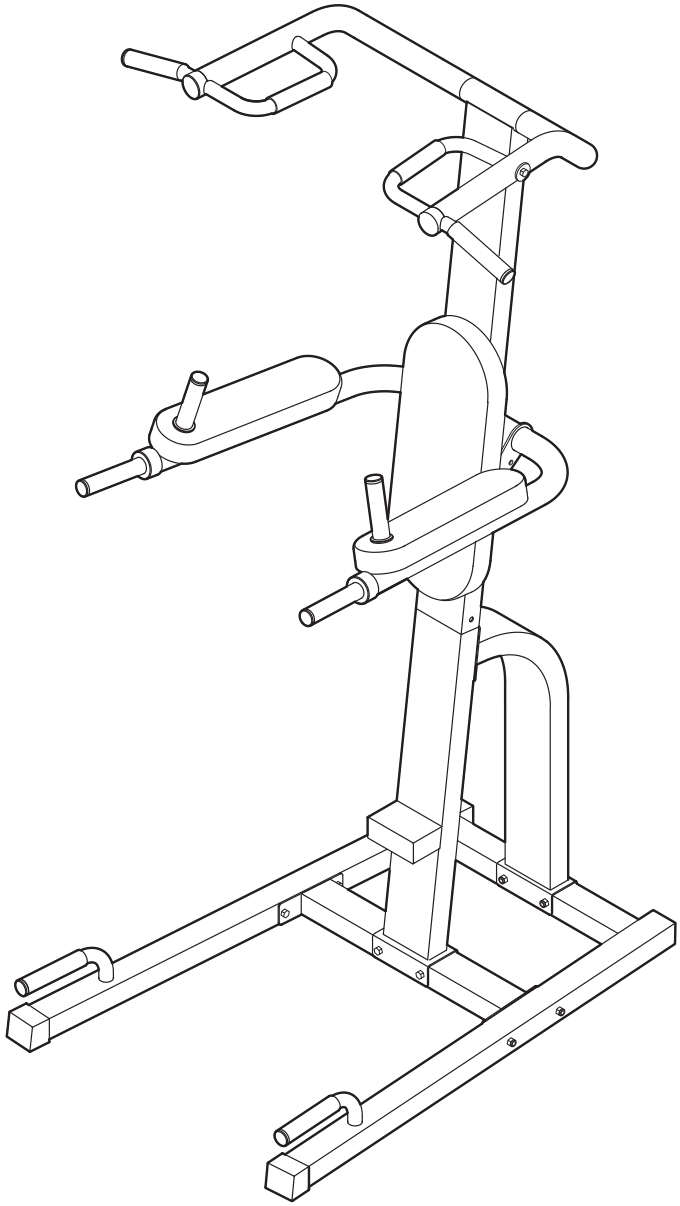
Als fabrikant zijn wij gesteld op uw volledige tevredenheid. Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit produkt hebt gekocht.

Bezoek onze website:
www.iconsupport.eu

⚠ OPGELET

Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKSAANWIJZING



www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKERS WAARSCHUWING 2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN 3
VOORDAT U BEGINT 4
ONDERDEEL IDENFICATIESCHEMA 5
MONTAGE 6
AFSTELLING 11
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN 12
LIJST MET ONDERDELEN 14
GEDETAILLEERDE TEKENING 15
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN . . . . . .Laatstepagina

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de omslag van deze handleiding en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Opmerking: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.

EN 957-1,4
Class H
Max. Weight / Max. Gewicht:
300lbs. / 136kgs.
WAARSCHUWING
• Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
• Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.
• Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
• Houd lichaam, kleding en haar van alle bewegende onderdelen vandaa.
• Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw trainingsrek voordat u deze gebruikt om het risico van ernstig letsel te verminderen. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit produkt.

1. **Lees, voordat u het trainingsrek gebruikt, alle instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op het trainingsrek. Gebruik het trainingsrek alleen zoals in deze handleiding beschreven wordt.**

2. **Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de gewichtsrek goed zijn ingelicht over alle voorzorgsmaatregelen.**

3. **Dit trainingsrek is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik het trainingsrek niet in een commerciële, huur- of instellingsomgeving.**

4. **Gebruik het trainingsrek uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats het trainingsrek op een vlakke ondergrond met een kleed eronder om de vloer of vloerbedekking te beschermen. Zorg ervoor dat er genoeg ruimte rond het trainingsrek is zodat u gemakkelijk kunt opstappen en afstappen en het trainingsrek kunt gebruiken.**

5. **Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij het trainingsrek vandaan.**

6. **Zorg dat elke keer dat u het trainingsrek gebruikt, alle delen goed vastzitten. Vervang versleten onderdelen direct.**

7. **Draag altijd gymschoenen voor de juiste voetbescherming tijdens het trainen.**

8. **Het trainingsrek is ontworpen om een gebruiker van maximaal 136 kg te ondersteunen.**

9. **Het trainingsrek is niet ontworpen om te gebruiken met gewichten. Gebruik geen gewichten of andere vormen van weerstand bij het trainingsrek.**

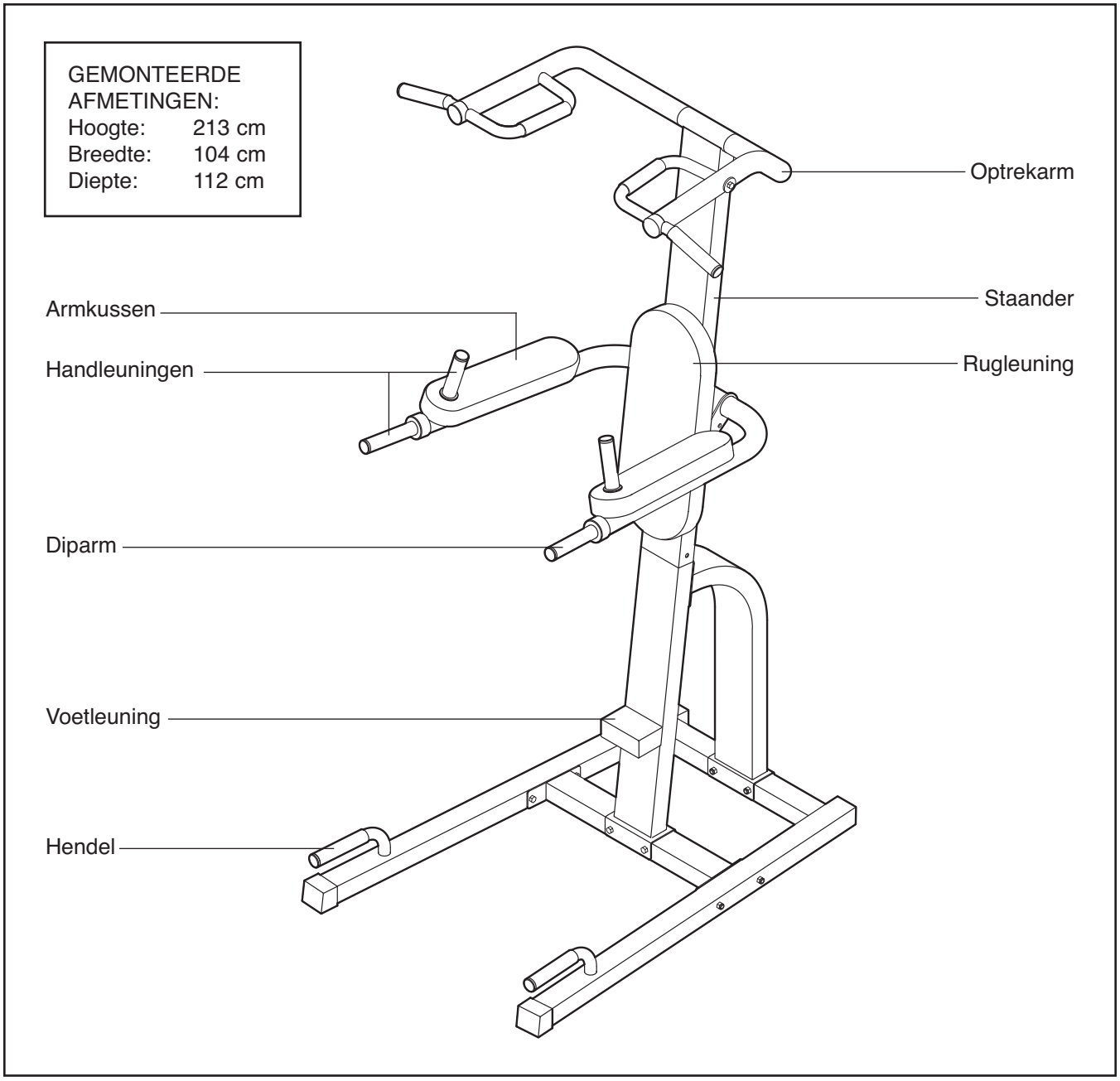
10. **Als u pijn voelt of duizelig wordt tijdens het oefenen, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.**

VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor het veelzijdige WEIDER® PRO PT 800 trainingsrek. Het trainingsrek is ontwikkeld om u te helpen elke belangrijke spiergroep van het bovenlichaam te ontwikkelen. Of het nu uw bedoeling is om uw lichaam strakker te maken, voor aanzienlijke spiertoename en kracht, of om uw hart- en vaatsysteem te verbeteren, het trainingsrek helpt u bij het bereiken van de specifieke resultaten die u wenst.

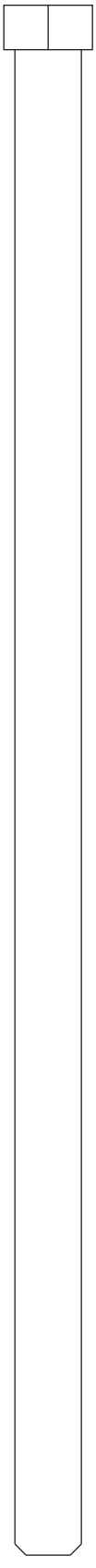
Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voordat u de trainingsrek begint te gebruiken. Raadpleeg de kaft van deze handleiding mocht u nog vragen hebben nadat u de handleiding hebt doorgelezen. Voordat u met ons contact opneemt, schrijf het productnummer en serienummer even op. De plaats waar u beide stickers kunt vinden wordt op de kaft van de handleiding aangegeven.

Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen.

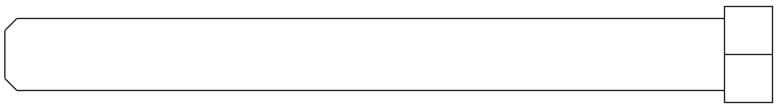


ONDERDEEL IDENFICATIESCHEMA

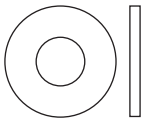
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het hoofdnummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. **Opmerking: sommige kleine onderdelen zijn al vooraf gemonteerd. Als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd.**



M10 x 215mm Bout (22)

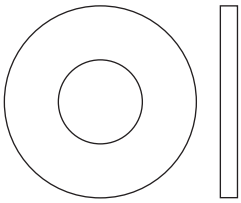


M10 x 95mm Bout (27)

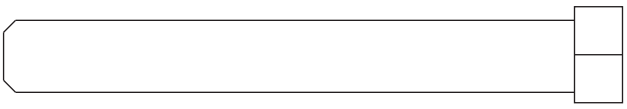


M6 Tussenring (15)

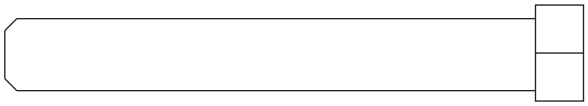
M10 x 90mm Bout (19)



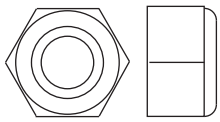
M10 Tussenring (30)



M10 x 75mm Schroef (36)

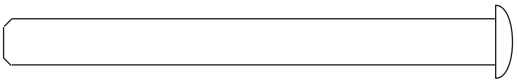


M10 x 70mm Schroef (31)



M10 Slotmoer (25)

M10 x 65mm Schroef (29)



M6 x 65mm Schroef (21)

M10 x 30mm Schroef (20)

M4 x 16mm Tapschroef (24)

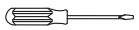
MONTAGE

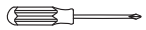
Om de montage gemakkelijker te maken dient u de volgende informatie en instructies nauwkeurig te lezen:

- Montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Vanwege de grootte en het gewicht moet het trainingsrek worden gemonteerd op de locatie waar deze wordt gebruikt. Zorg dat er voldoende ruimte is om rond het trainingsrek te lopen als u deze monteert.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
- Voor het herkennen van de kleine onderdelen kunt u de ONDERDEEL IDENFICATIESCHEMA op pagina 5 gebruiken.
- Het volgende gereedschap (niet meegeleverd) kan nodig zijn voor de montage:

twee verstelbare sleutels

een rubber hamer

een standaard schroevendraaier 

een Philips schroevendraaier 

De montage verloopt wellicht handiger als u een doppenset heeft, een steeksleutel of een set met ratelsleutels heeft.

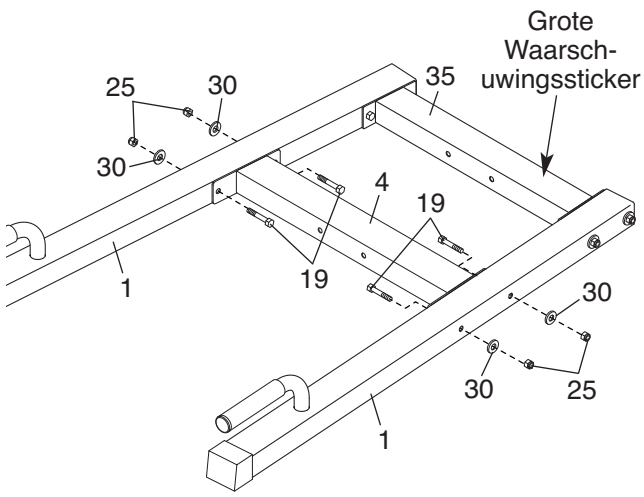
1. **Voordat u met de montage start moet u ervoor zorgen dat u de informatie in het bovenstaande vak heeft gelezen.**

Richt de twee Basisonderstellen (1), de Middenbasis (4) en de Achterbasis (35) vast zoals is afgebeeld. Zorg dat de grote waarschuwingssticker op de Achterbasis zich op de afgebeelde plek bevindt.

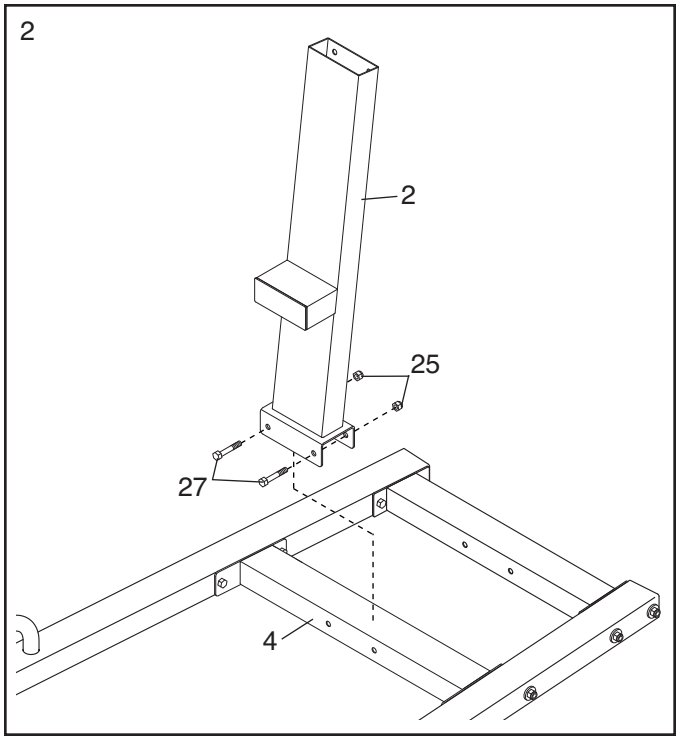
Bevestig de Middenbasis (4) aan de twee Basisonderstellen (1) met twee M10 x 90mm Bouten (19) vier M10 Tussenringen (30) en vier M10 Slotmoeren (25). **Maak de Slotmoeren nog niet vast.**

Bevestig de Achterbasis (35) op dezelfde wijze aan de twee Basisonderstellen (1).

1



2. Bevestig de Basis van de Staander (2) aan de Middenbasis (4) met twee M10 x 95mm Bouten (27) en twee M10 Slotmoeren (25). **Maak de slotmoeren nog niet vast.**

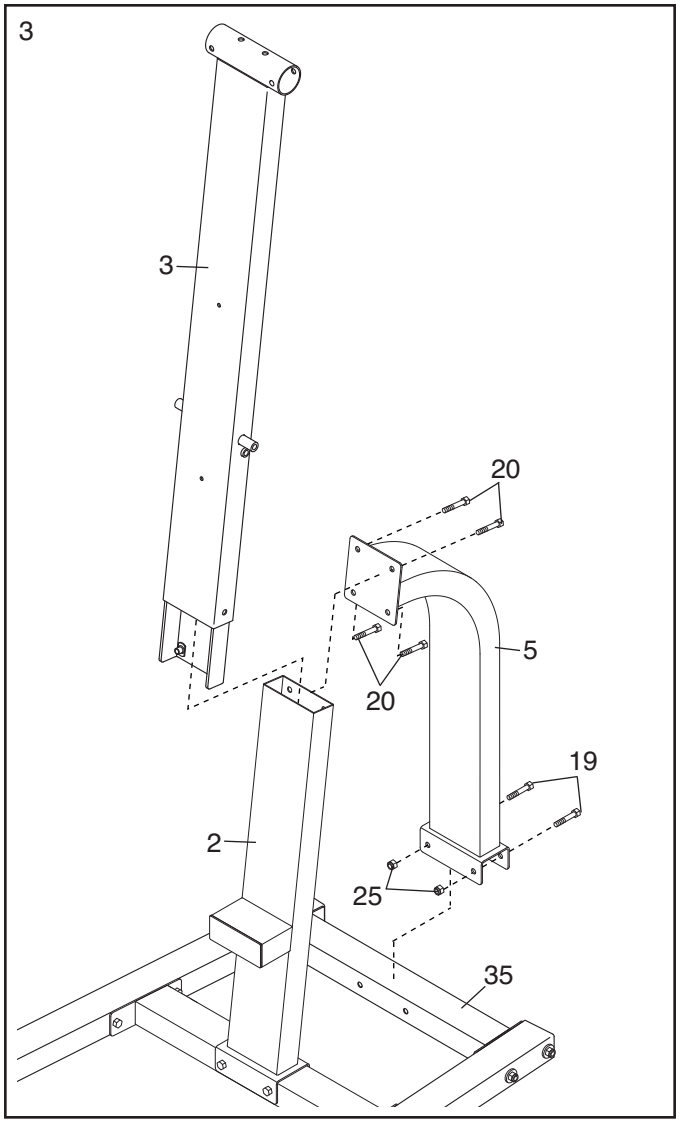


3. Bevestig de Steun (5) aan de Achterbasis (35) met twee M10 x 90mm Bouten (19) en twee M10 Slotmoeren (25). **Maak de Slotmoeren nog niet vast.**

   Plaats de Staander in (3) in de Basis van de Staander (2).

   Bevestig de Staander (3) en de Steun (5) aan de Basis van de Staander (2) met vier M10 x 30mm Schroeven (20).

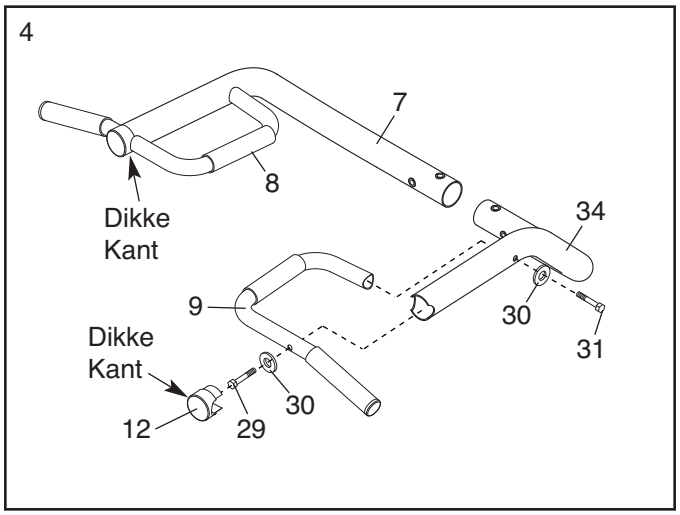
   Zie stappen 1 en 3. Maak de M10 Slotmoeren vast (25).



4. Bevestig de Linkerhendel (9) aan de linker Optrekarm (34) met een M10 x 65mm Schroef (29), een M10 x 70mm Schroef (31) en twee M10 Tussenringen (30).

   Druk een 50mm Rond Binnenste Kapje (12) in de Linker Optrekarm (34). **Zorg de de dikke kant van de Kap zich op de afgebeelde kant bevindt.**

   Bevestig de Rechter Hendel (8) op dezelfde wijze aan de Rechter Optrekarm (7).

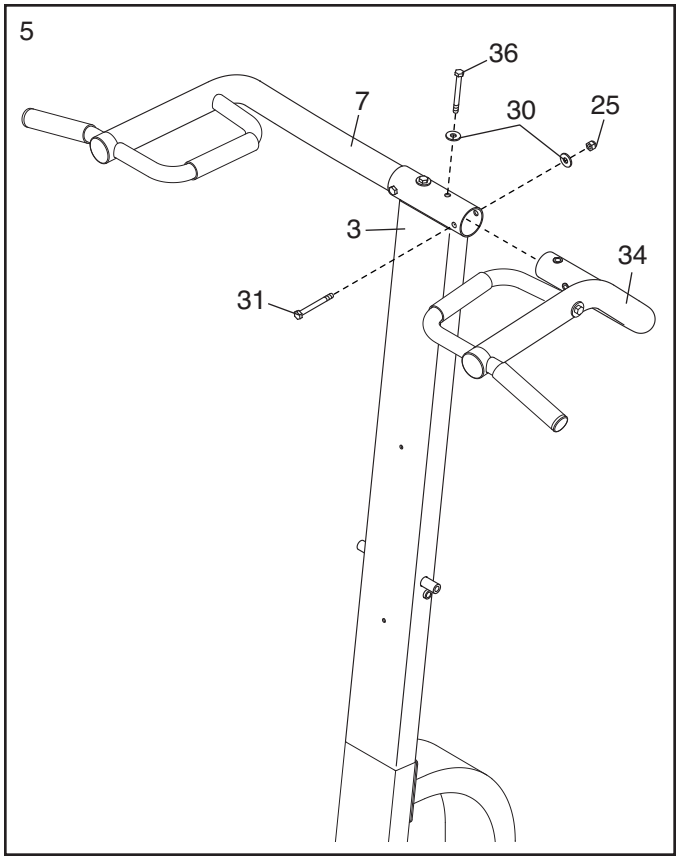


5. Stop de Linker Optrekarm (34) in de Staander (3).

   Bevestig de Linker Optrekarm (34) met een M10 x 75mm Schroef (36) en een M10 Tussenring (30) aan de Staander (3). **Maak de Schroef nog niet vast.**

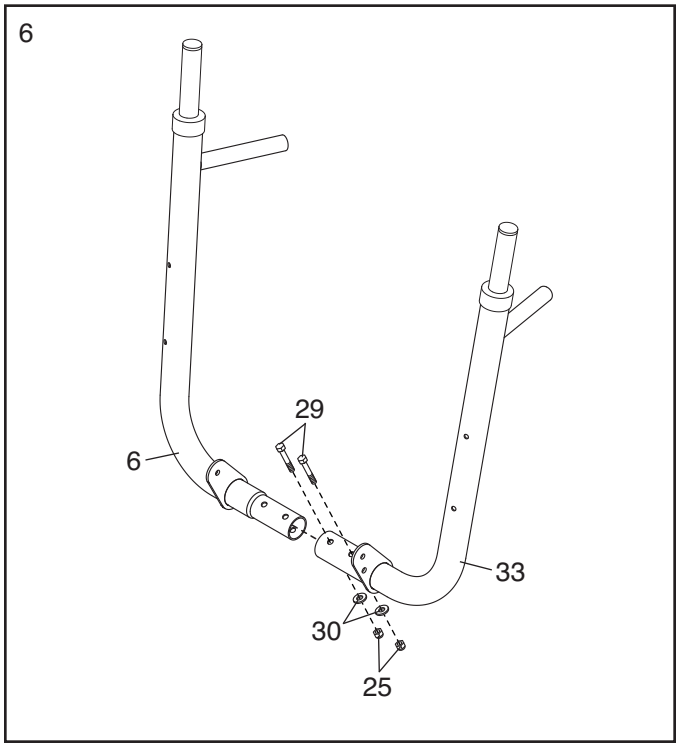
   Bevestig de Linker Optrekarm (34) met een M10 x 70mm Schroef (31) en een M10 Tussenring (30) en een M10 Slotmoer (25). **Draai dan de M10 x 75mm Schroef (36) weer vast.**

   Bevestig de Rechter Optrekarm (7) op dezelfde wijze aan de Staander (3).



6. Richt het Rechter en Linker Diparms (6, 33) zoals weergegeven. Schuif de Linker Diparm op de Rechter Diparm.

   Bevestig de Rechter en Linker Diparms (6, 33) met twee M10 x 65mm Schroeven (29) twee M10 Tussenringen (30) en twee M10 Slotmoeren (25).

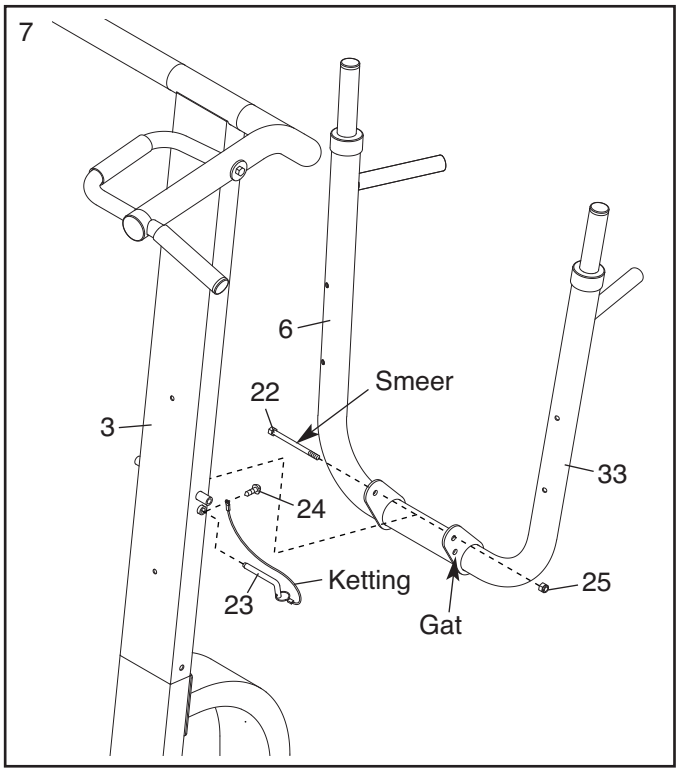


7. Breng wat van het meegeleverde vet aan op een M10 x 215mm Bout (22).

   Bevestig de Rechter en Linker Diparms (6, 33) aan de Staander (3) met de M10 x 215mm bout (22) en een M10 Slotmoer (25). **Draai de Slotmoer niet te vast, de Diparmen moeten makkelijk kunnen draaien.**

   Bevestig de ketting van de Pen (23) aan de Staander (3) met een M4 x 16mm Tapschroef (24).

   Plaats de Pen (23) in het gat van de Linker Diparm (33) en in de Staander (3).

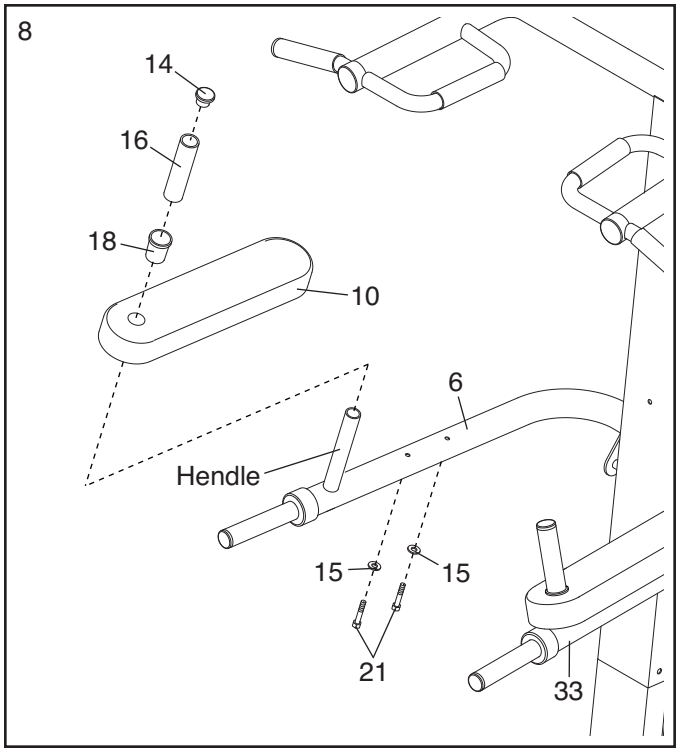


8. Bevestig een Armkussen (10) aan de Rechter Diparm (6) met twee M6 x 65mm Schroeven (21) en twee M6 Tussenringen (15).

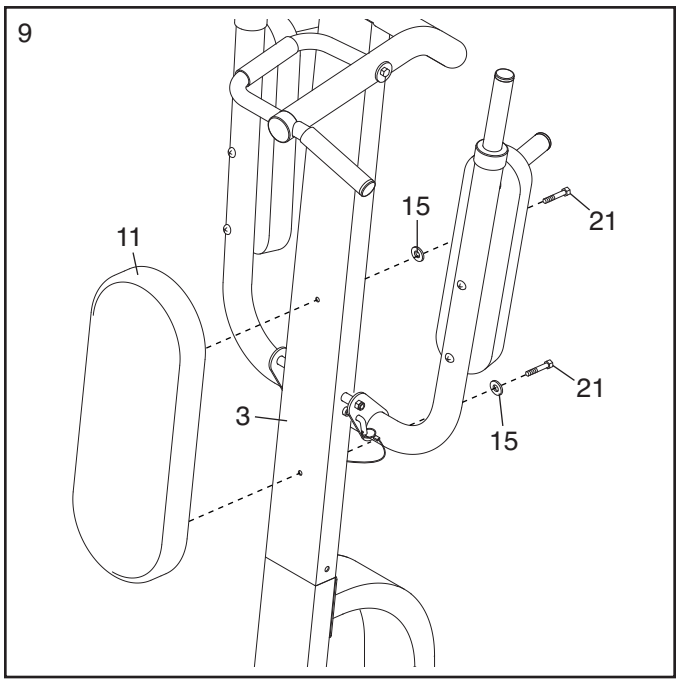
   Maak een Korte Schuimrubber handgreep (16) en de aangegeven Handgreep op de Rechter Diparm (6) vochtig met zeepwater.

   Druk een Bus (18), de Korte Schuimrubber Handgreep (16) en een 28mm Rond Binnenste Kapje (14) op de handgreep op de Rechter Diparm (6).

   Herhaal deze stap voor de Linker Diparm (33).



9. Bevestig een Rugleuning (11) aan de Staander (3) met twee M6 x 65mm Schroeven (21) en twee M6 Tussenringen (15).



10. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van het trainingsrek goed vastgedraaid worden.**

AFSTELLING

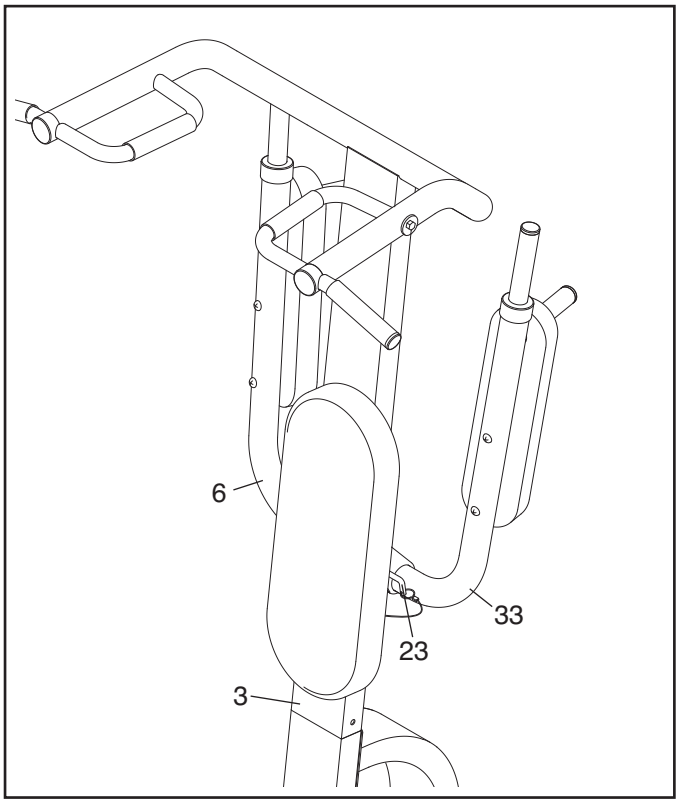
Dit hoofdstuk beschrijft hoe u het trainingsrek kunt afstellen. Zie de RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN op pagina 12 voor belangrijke informatie over hoe u het grootste voordeel uit uw oefeningenprogramma kunt halen. Raadpleeg ook de bijbehorende oefeningengids om de juiste vorm van elke oefening te zien.

Zorg dat elke keer dat u het trainingsrek gebruikt, alle delen goed vastzitten. Vervang versleten onderdelen direct. Het trainingsrek kan worden gereinigd met een vochtige doek en een milde, niet schurende reiniger. Gebruik geen oplosmiddelen.

DE DIPARMEN AFSTELLEN

Om de Rechter en Linker Diparmen (6, 33) af te stellen naar de positie omhoog of omlaag, verwijdert u de Pen (23). Beweeg de Rechter en Linker Diparmen naar de nieuwe positie en plaats de Pen terug in de Linker Diparm.

Opmerking: De Pen (23) moet in de Linker Diparm (33) en de Staander (3) worden geplaatst als de Linker Diparm in de positie omhoog staat, zoals afgebeeld in de tekening. De Pen bevindt zich achter de Staander als de Linker Diparm zich in de positie omlaag bevindt.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

VIER TYPEN STRETCHOEFENINGEN

Opmerking: een 'herhaling' is één complete reeks van een oefening, zoals een sit-up. Een 'set' is een reeks herhalingen.

Spieropbouw—Werk aan uw spieren tot hun maximale capaciteit en verhoog geleidelijk de intensiteit van uw oefening. Stel het intensiteitsniveau voor een individuele oefening als volgt in:

- Verander de hoeveelheid weerstand die wordt gebruikt
- Verander de hoeveelheid herhalingen of sets die worden uitgevoerd.

U moet zelf een hoeveelheid weerstand kiezen die juist voor u is. Begin met 3 sets van 8 herhalingen voor elke oefening die u uitvoert. Rust 3 minuten na elke set. Als u 3 sets van 12 herhalingen zonder problemen kunt voltooien, dan kunt u de hoeveelheid weerstand verhogen.

Toning—U kunt uw spieren vormgeven door ze en bescheiden hoeveelheid van hun capaciteiten te laten uitvoeren. Selecteer een bescheiden hoeveelheid weerstand en verhoog het aantal herhalingen in elke set. Voltooi zoveel mogelijk sets van 15 tot 20 herhalingen als mogelijk is zonder dat u zich onprettig voelt. Rust 1 minuut na elke set. Werk aan uw spieren door meer sets te voltooien in plaats van het gebruik van meer weerstand.

Gewichtverlies—Om gewicht te verliezen, selecteert u een lage hoeveelheid weerstand en verhoogt u het aantal herhalingen in elke set. Doe gedurende 20 tot 30 minuten oefeningen en rust maximaal 30 seconden tussen sets.

Kruislings trainen—Combineer krachttraining en aerobische oefening door dit type programma te volgen:

- Plan krachttrainingoefeningen op maandag, woensdag en vrijdag.
- 20 tot 30 minuten aerobische oefeningen op dinsdag en donderdag.
- Elke dag één volledige dag rust om uw lichaam tijd te geven weer op kracht te komen.

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Maak uzelf bekend met de apparatuur en leer de juiste vorm voor elke oefening. Bepaal zelf de juiste duur van elke oefening en het aantal herhalingen en sets dat u wilt voltooien. Ga voort op eigen snelheid en let goed op de signalen van uw lichaam. Elk oefeningenprogramma moet worden gevolgd door een rustdag.

Warming up—Start met strekken en lichte oefeningen gedurende 5 tot 10 minuten. Een warming-up zorgt dat u uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloeddoorstroming verhoogt in voorbereiding op de training.

Oefeningen doen—Elk oefeningenprogramma dient 6 tot 10 verschillende oefeningen te bevatten. Selecteer oefeningen voor elke hoofdspiergroep en benadruk de gebieden die u het meest wilt ontwikkelen. Om uw oefeningenprogramma uit te balanceren en te variëren kunt u de oefeningen per programma wisselen.

Cooling down—Eindig met 5 tot 10 minuten stretchen. Strekken verhoogt de flexibiliteit van de spieren en helpt problemen na de oefening voorkomen.

OEFENINGENVORM

Gebruik het volledige bewegingsbereik voor elke oefening en beweeg alleen de juiste lichaamsonderdelen. Voer de herhalingen in elke set soepel en zonder pauzeren uit. De startbeweging van elke herhaling moet ongeveer de helft duren van de terugkerende beweging van de oefening. Adem uit tijdens de startbeweging van elke herhaling en adem in bij de terugkerende beweging. Houd nooit uw adem in.

Rust een korte periode na elke set:

- Spieropbouw—Rust 3 minuten na elke set.
- Toning—Rust 1 minuut na elke set.
- Gewichtsverlies—Rust 30 seconden na elke set.

BLIJF GEMOTIVEERD

Voor motivatie houdt u een verslag bij van elk oefeningenprogramma. Schrijf de datum, de uitgevoerde oefeningen, de gebruikte weerstand en het aantal sets en herhalingen op. Noteer uw gewicht en belangrijkste lichaamsafmetingen elke maand. Om goede resultaten te bereiken dient u uw oefeningen een regelmatig en aangenaam onderdeel te maken van uw leven.

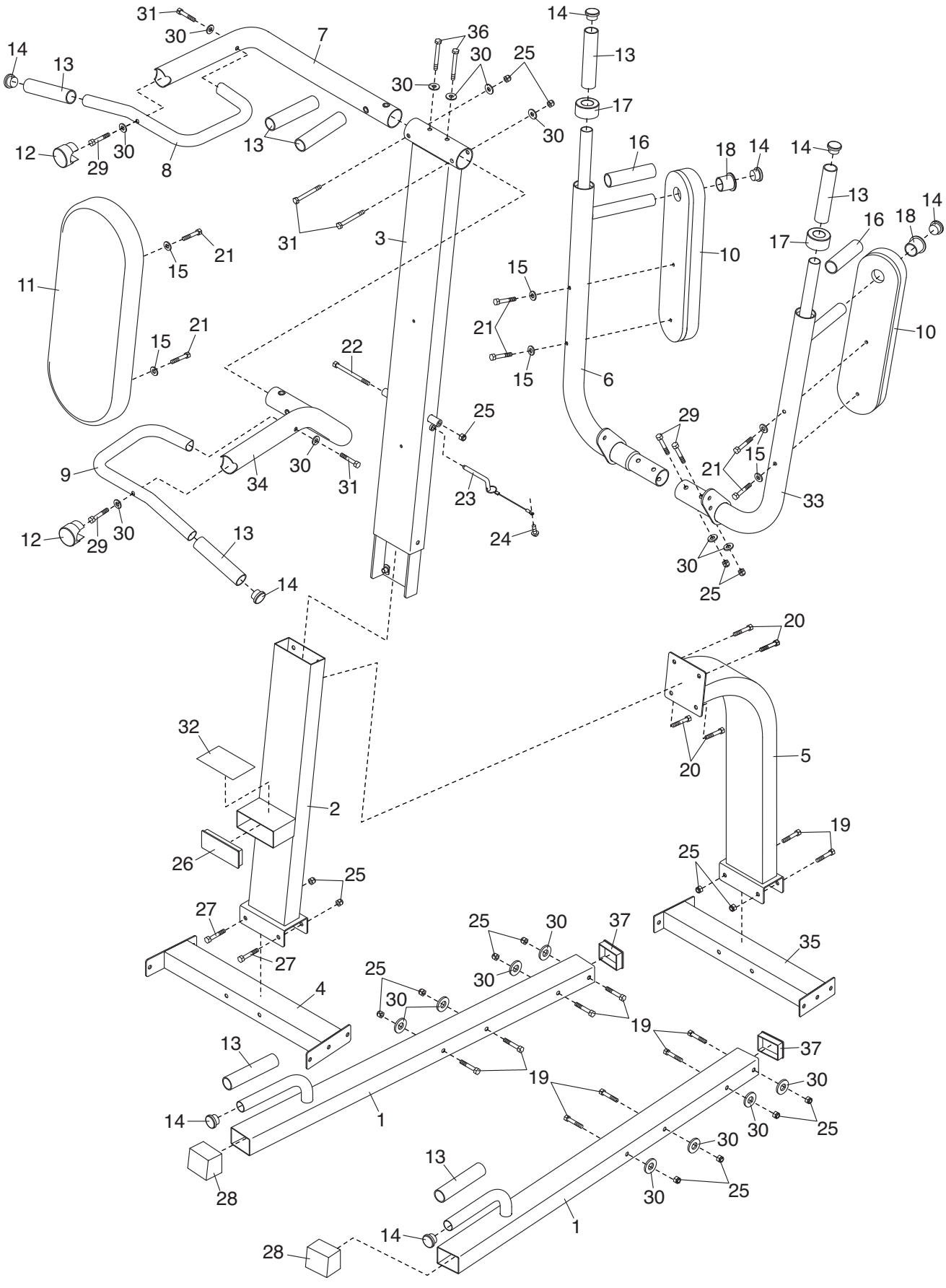
OPMERKEN

LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. WEEVBE1495.1 R0709A

Nr.	Aant.	Beschrijving	Nr.	Aant.	Beschrijving
1	2	Basisonderstel	21	6	M6 x 65mm Schroef
2	1	Basis van de Staander	22	1	M10 x 215mm Bout
3	1	Staander	23	1	Pen
4	1	Middenbasis	24	1	M4 x 16mm Tapschroef
5	1	Steun	25	17	M10 Slotmoer
6	1	Rechter Diparm	26	1	50mm x 127mm Binnenste Kapje
7	1	Rechter Optrekarm	27	2	M10 x 95mm Bout
8	1	Rechter Hendel	28	2	70mm x 50mm Buitenkapje
9	1	Linker hendel	29	4	M10 x 65mm Schroef
10	2	Armkussen	30	18	M10 Tussenring
11	1	Rugleuning	31	4	M10 x 70mm Schroef
12	2	50mm Rond Binnenste Kapje	32	1	Handgreeptape
13	8	Lange Schuimrubber Handgreep	33	1	Linker Diparm
14	8	28mm Rond Binnenste Kapje	34	1	Linker Optrekarm
15	6	M6 Tussenring	35	1	Achterbasis
16	2	Korte Schuimrubber Handgreep	36	2	M10 x 75mm Schroef
17	2	50mm Rond Armkapje	37	2	50mm x 70mm Binnenste Kapje
18	2	Bus	*	–	Gebruikershandleiding
19	10	M10 x 90mm Bout	*	–	Oefeningengids
20	4	M10 x 30mm Schroef	*	–	Smeerpakket

Opmerking: Technische gegevens zijn onderhevig aan wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving. Zie de achterkant van deze handleiding voor informatie over het bestellen van vervangingsonderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. WEEVBE1495.1 R0709A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen te bestellen, bekijk dan de kaft van deze handleiding. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en serienummer van het apparaat (raadpleeg de kaft van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de kaft van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

Onderdeel Nr. 282760 R0709A

Gedrukt in China © 2009 ICON IP, Inc.